

Activité HG & SVT : Comparer des photographies sur des habitudes alimentaires de différentes régions du monde pour identifier les groupes d'aliments

Question : Comment des régimes alimentaires très différents peuvent-ils être équilibrés ?

Consigne : Travail par groupe : Vous disposez de deux photos prises par le photographe Peter Menzel. Vos réponses aux questions suivantes doivent se baser sur l'analyse et la comparaison des deux photos qui vous sont proposées.

1- Où ces familles se sont-elles procurées ces denrées ?

Photo 1 : -----

Photo 2 : -----

2- En quoi ces deux images s'opposent-elles ?

3- Quel(s) est/sont le ou les aliment(s) dominant(s) sur chaque photo ?

4- Proposer des catégories pour regrouper les aliments que vous voyez sur la photo et complétez le tableau ci-dessous

5- Trouvez quelques points communs et quelques différences entre les régimes alimentaires présentés

Tableau présentant les différents groupes d'aliments*, principaux apports et rôles dans le corps.

Groupe d'aliment	Exemple d'aliments	Recommandation	Description <i>Adapté de « Manger Bouger Programme National Nutrition Santé »</i>
		A volonté	Rôle d'hydratation - permet de compenser l'eau que nous perdons.
		1 à 2 fois par jour	Rôle bâtisseur - constructeur - apportent des protéines, du fer et parfois des matières grasses essentielles (comme les Oméga 3).
		3 fois par jour	Rôle bâtisseur - constructeur - apportent du calcium et de la vitamine D, pour l'entretien et la construction du tissu osseux et intervient contraction musculaire, coagulation sanguine,
		Avec modération (A limiter)	Rôle énergétique et bâtisseur - Apportent des lipides. Certaines sont indispensables à notre organisme mais la consommation excessive augmente le risque de prise de poids et de maladie cardio-vasculaire.
		A chaque repas	Rôle énergétique - Apportent des glucides complexes qui fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement.
		5 par jour	Rôle Protecteur et bâtisseur - apportent des vitamines, minéraux fibres, de l'eau. Ils ont un rôle protecteur et évitent des maladies apparaissant à l'âge adulte, comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète...
		A limiter	Rôle énergétique - Apportent des glucides. Consommés en excès ils participent à la prise de poids, au développement d'un diabète et contribuent à la formation de caries dentaires.

Lexique :

Groupe d'aliments : les aliments sont classés dans des groupes en fonction des nutriments qu'ils contiennent.